

# Inhalt

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllen will ..... | 7 |
|------------------------------------------------------|---|

## Kapitel 1:

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Früh geht es los .....          | 9  |
| Weil ich ein Mädchen bin ... .. | 10 |
| Deine inneren Werte .....       | 15 |

## Kapitel 2:

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Hormone – die Dirigenten deines Lebens ..... | 19 |
| Dein Hormon-ABC .....                        | 20 |
| Alles, was weiblich macht .....              | 32 |
| Extra: Die Gelbkörperschwäche .....          | 38 |

## Kapitel 3:

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Sinnvolle Diagnostik und Vorsorgen .....                | 45 |
| Untersuchungen auf der Kinderwunschkreise .....         | 46 |
| Extra: Kleiner Piks, große Wirkung .....                | 49 |
| Blick in das Innere – die Ultraschalluntersuchung ..... | 51 |
| Es geht noch mehr! .....                                | 56 |
| Geh mal fremd ... ..                                    | 61 |
| Ran an den Mann .....                                   | 64 |
| Extra: Den Befund richtig lesen .....                   | 67 |

## Kapitel 4:

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Spaßbremsen beim Kinderwunsch .....                          | 71 |
| Myome in der Gebärmutter .....                               | 72 |
| Endometriose – versprengte Gebärmutter-schleimhaut .....     | 76 |
| Adenomyosis – verdickte Gebärmutter, schmerzhaft             |    |
| Periode .....                                                | 81 |
| Septum – geteilte Gebärmutter .....                          | 83 |
| Das PCO-Syndrom – viele kleine Eizellen .....                | 85 |
| Extra: Krankheiten, die die Familienplanung erschweren ..... | 89 |

## **Kapitel 5:**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Auf dem Weg zum Kind .....                                                                | 93  |
| Was bietet die Medizin? .....                                                             | 94  |
| Was kannst du selbst tun? .....                                                           | 102 |
| Extra: Ideale 28 Tage? .....                                                              | 109 |
| Wenn der Lebensstil dem Kinderwunsch im Weg steht .....                                   | 112 |
| Extra: Männerspezial – von Handys, engen Hosen und<br>anderen Fruchtbarkeitskillern ..... | 121 |
| Iss dich schwanger! .....                                                                 | 123 |
| Die Magie der Planung .....                                                               | 125 |
| Meine Top drei der Nahrungsergänzungsmittel .....                                         | 137 |

## **Kapitel 6:**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Alles, was guttut .....                                              | 147 |
| Wie du dein Babyglück sanft beeinflussen kannst .....                | 148 |
| Dein Lebensstil – prägend für deine<br>Schwangerschaftschancen ..... | 156 |
| Extra: Wenig Aufwand, großer Effekt .....                            | 157 |

## **Kapitel 7:**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Kinderwunsch mit System .....     | 165 |
| In die Umsetzung kommen .....     | 166 |
| Helfen lassen, aber richtig ..... | 168 |
| Zu guter Letzt .....              | 170 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Anhang</b> ..... | 171 |
| Glossar .....       | 172 |
| Danksagung .....    | 178 |